

## 5 学校保健委員会

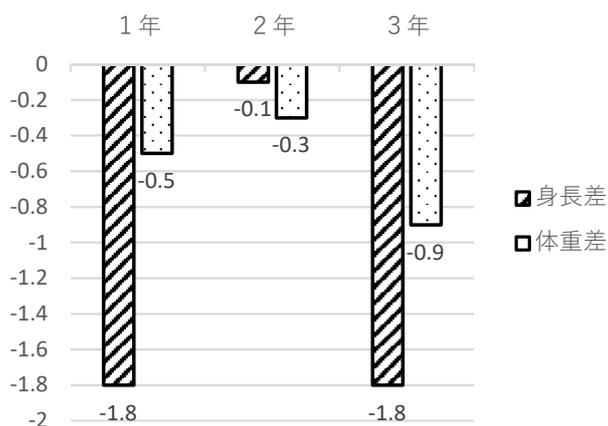
### (1) 定期健康診断結果

#### ○体格（身長cm、体重kg）

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長	本校平均	152.5	161.3	164.3	149.8	153.0	156.3
	全国平均	154.3	161.4	166.1	152.6	155.2	156.7
	差	-1.8	-0.1	-1.8	-2.8	-2.2	-0.4
体重	本校平均	45.3	50.6	54.3	44.1	45.8	49.6
	全国平均	45.8	50.9	55.2	44.5	47.9	50.2
	差	-0.5	-0.3	-0.9	-0.4	-2.1	-0.6

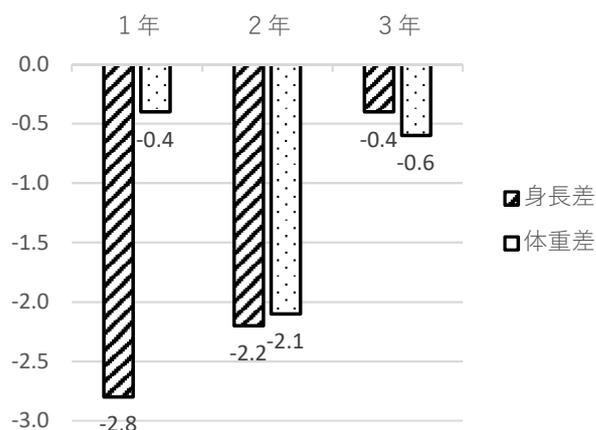
全国平均と本校平均の比較

#### 【男子】



全国平均と本校平均の比較

#### 【女子】



#### ○肥満度からみた栄養状態 (%)

		1年	2年	3年
男子	本校平均	15.0	12.5	11.9
	全国平均	12.7	12.2	11.0
女子	本校平均	9.8	7.3	6.1
	全国平均	8.9	8.5	8.3

#### ○内科健診

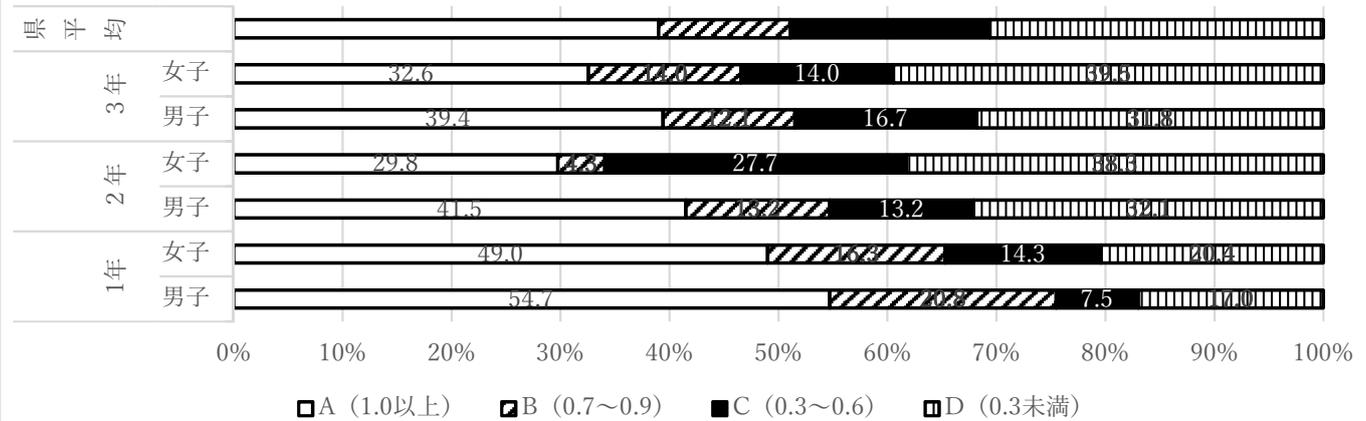
運動器健診要精検：8人

#### ○耳鼻科健診

耳垢栓塞：28人 鼻炎：3人  
アレルギー性鼻炎：6人  
※1年生に耳垢栓塞が多い  
例年よりアレルギー性鼻炎が少ない

## ○眼科健診

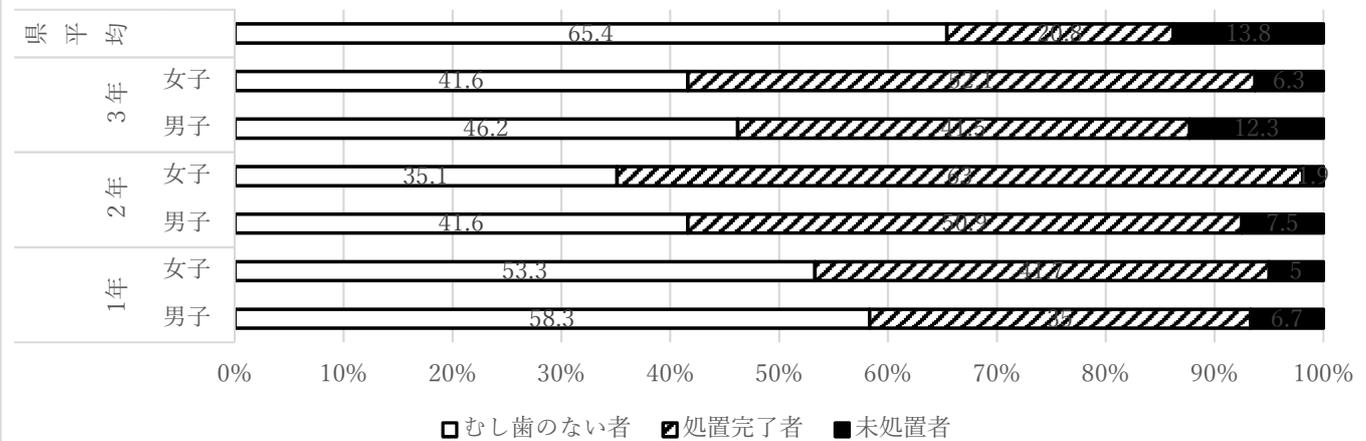
### 視力の状況 (%)



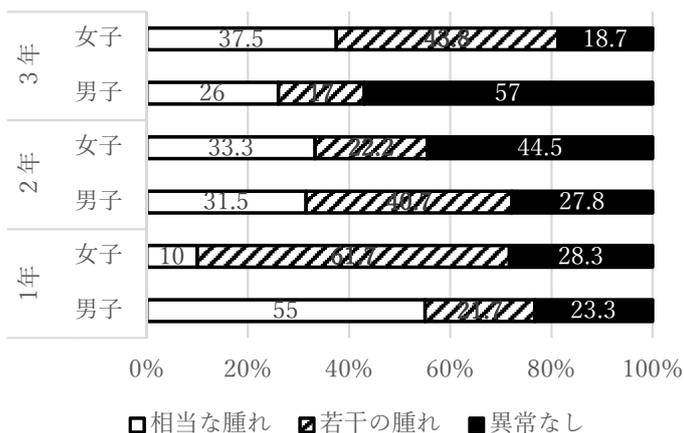
外斜視：4人 外斜位：3人  
 眼球振盪：1人  
 ※感染系の疾患は見られなかった  
 コンタクトの使い方に注意する

## ○歯科健診

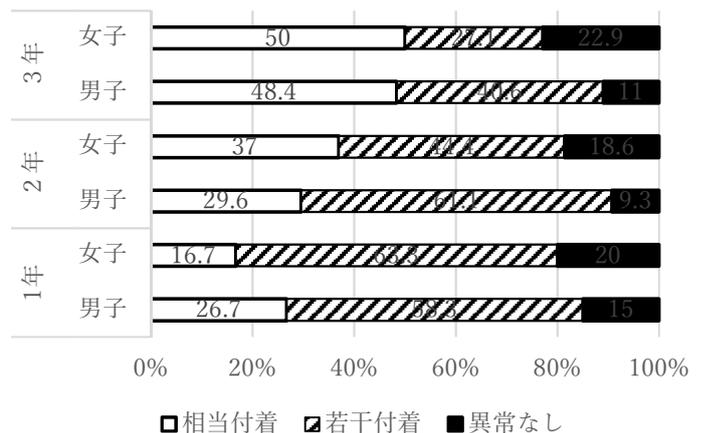
### むし歯の状況 (%)



### 歯肉の状態 (%)



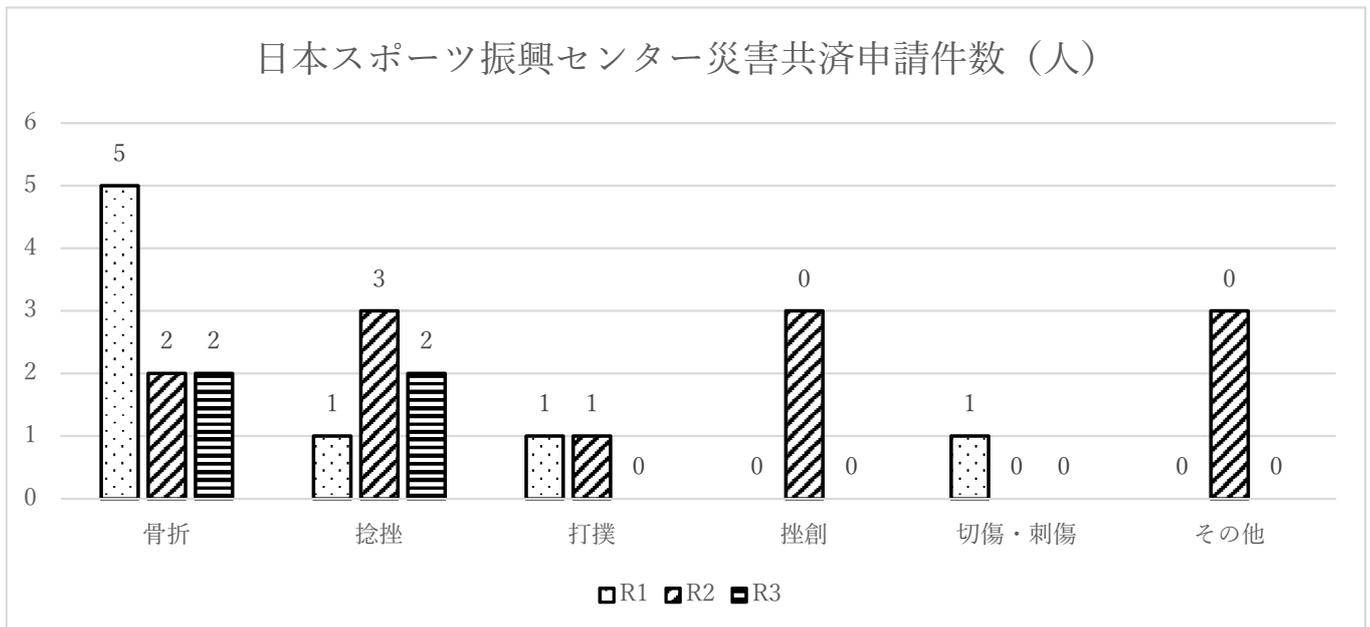
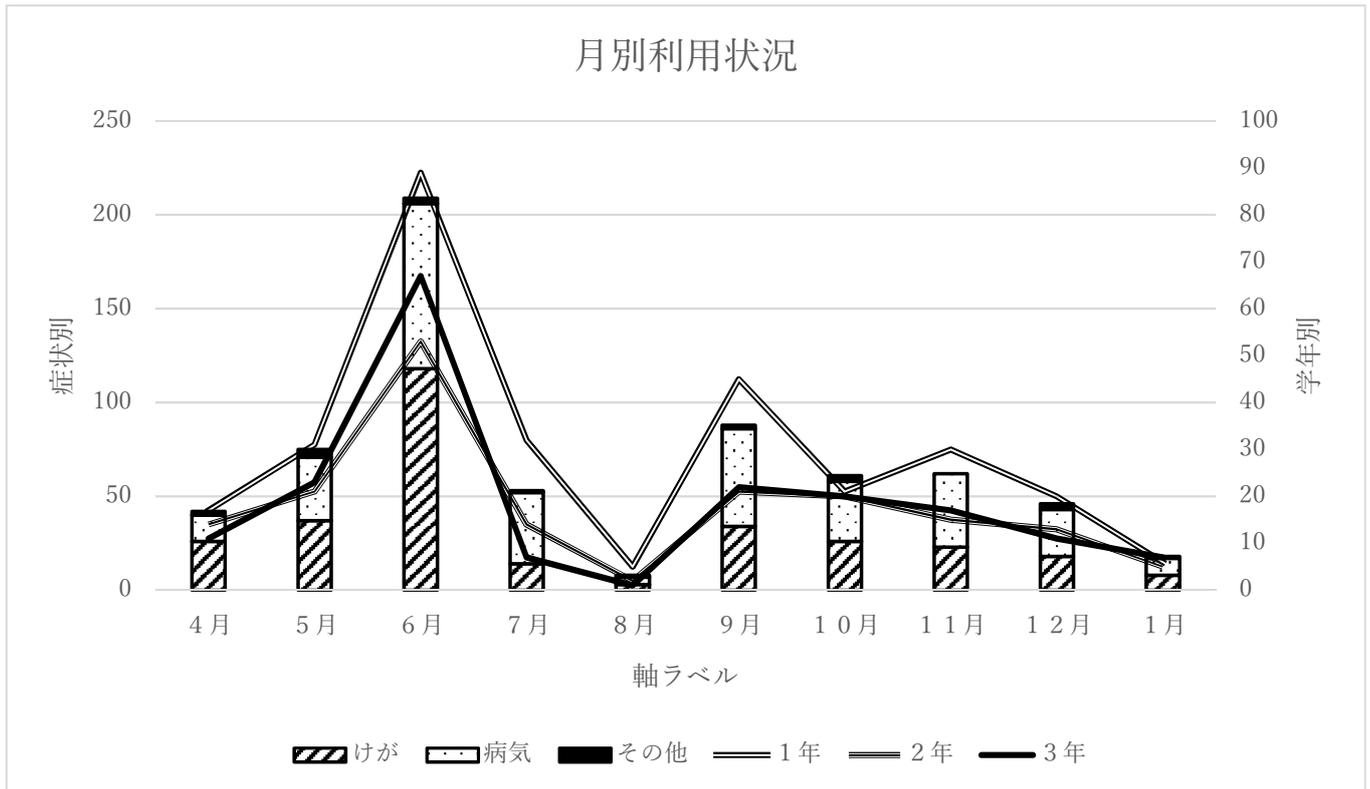
### 歯垢の状態 (%)



○受診率（3月1日現在）

内科	25.0%	聴力	50.0%
視力	54.9%	耳鼻科	44.1%
眼科	40.0%	歯科	48.5%

(2) 保健室利用状況



### (3) 環境衛生検査結果

#### ○飲料水水質検査

検査日：令和3年5月27日（木）

検査結果：異常なし

#### ○給食室衛生検査

検査日：令和3年5月19日（水）

令和3年9月15日（水）

令和4年1月19日（水）

検査結果：異常なし

#### ○プール水質検査

検査日：令和3年7月15日（木）

検査結果：異常なし

#### ○教室内空気検査

検査日：令和3年9月2日（木）3日（金）

検査場所：体育館（冷房装置設置工事を行ったため）

検査結果：異常なし

#### ○浮遊粉じん・気流検査・教室内照度検査

##### 1回目

検査日：令和3年8月31日（火）～9月2日（木）

検査場所：1-1、1-2、2-1、2-2、3-1、3-2

検査結果：異常なし

##### 2回目

検査日：令和3年12月16日（木）～21日（火）

検査場所：1-3、1-4、2-1、2-2、3-3、3-4

検査結果：異常なし

#### ○ダニ・アレルゲン検査

検査日：令和3年9月6日（月）

検査場所	検査結果
保健室ソファ	快適（+）
保健室ベッド①	良好（-）
保健室ベッド②	良好（-）
保健室ベッド③	快適（±）

## (4)感染症対策

資料提供 古里中学校 内科学校医  
小島原 憲一 先生

感冒様症状のため自宅療養する間に、同居家族へ感染するおそれがあります。感冒様症状の原因が、普通感冒やインフルエンザであれば新型コロナウイルス感染症であれ、家庭内感染は避けなければなりません。

以下、家庭内感染の予防ポイントをお示しします。

感冒様症状のため自宅療養する際の、家庭内感染の予防策について

- (1) 感冒様症状の患者さんは、できる限り家族との接触を避け、療養する部屋も分ける。
- (2) 看病する人を限定する(1人が望ましい)。

ただし、高齢者、基礎疾患を有する方、妊娠中の方には看病させない。

- (3) 患者さんと家族はタオルを共有せず、別のものを使う。
- (4) 患者さんの入浴は最後にする。
- (5) 療養する部屋から患者さんが出るときは、マスクをつけ、部屋を出る直前にアルコール手指消毒をする。
- (6) 患者さんが触った箇所(ドアノブ、手すりなど)をアルコール消毒する。
- (7) 定期的に部屋の窓を開けて換気する(目安 1~2 時間に一度 5~10 分程度)。
- (8) 患者さんが使った衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後は十分に乾燥させる。
- (9) 患者さんが出すゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出す。  
ゴミを扱った直後はしっかりと手洗いする。

以上、家庭内でご注意いただきたいポイントをお示しました。

## 6 学校給食委員会

### (1)食に関する指導について



#### ○食に関する指導の目標

- ①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。<食事の重要性> **【七夕献立】**
- ②心身の健康や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとりかたを理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。<心身の健康>
- ③正しい知識・情報に基づいて、食べ物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。  
<食品を選択する能力>
- ④食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝する心を持つ。<感謝の心>
- ⑤食生活のマナーや食事を通じた人間関係の形成能力を身に付ける。<社会性>
- ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、郷土料理や伝統料理に関心をもつ。<食文化>

#### ○本年度の主な取り組み

- ・教室環境の整理、アルコール消毒、マスク等の衛生物品の準備
- ・生徒への衛生管理の指導（手洗い、身支度等）
- ・給食の流れの指導（コロナ感染症対策、給食当番の手順、一般生徒の動き）
- ・食事の指導（マナー、感謝の気持ちを持つ）
- ・アレルギー生徒への対応



#### **【ハロウィン献立】**

#### ・食育だよりの発行

→栄養や季節に応じた、健康に関する情報、生徒たちの給食の様子や、レシピ等の紹介

#### ・古里地域学校園合同食事マナー週間(7月5日～8日)

→食事のマナーを改めて意識し、感謝の気持ちを持ち、給食場面に適した食環境を見直す一週間とした。  
振り返りカードを記入することで、クラス全体の取り組み、反省点を生かし、今後普段の食事マナーを定着できるようにする。

#### ・古里地域学校園 おにぎりの日(10月6日)

→家庭科で自分に見合った量のおにぎりづくりの実習、安全面、衛生を考慮した授業を行う。

おにぎりの日の事前計画、事後アンケートを行い、自立した食生活に向けての意識を高める。

当日は、給食での主菜、副菜を提供する。自分に適したおにぎりを持参し、今後の自立した食生活への有効な内容となった。

#### ・お話コラボ給食(11月30日)

→11月の読書週間に古里地域学校園共通メニューとして、「銭天堂」より**怪盗ロールパン**、チャーミング「長くつ下のピッピ」より**スウェーデン風ミートボールシチュー**を提供した。

給食とのコラボにより、本にも興味を持ってもらい、給食で連想して美味しく食べてもらえる工夫を、司書と栄養士が連携して企画、実行した。



## (2) 学校給食について

学校給食は、バランスのとれた内容、衛生面に配慮した環境の中で健康の増進・体力の向上を図ろうとするものです。

### ○学校給食の栄養

#### ①生徒1人、給食一食当たりの目標栄養量

区分	基準値
エネルギー (Kcal)	830
たんぱく質 (g)	27.0~41.5 g
脂質(g)	18.4~27.7 g
食塩 (g)	2.5 g 未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μgRE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	30
食物繊維 (g)	6.5以上

#### ②献立作成上の基本的な考え方

- ・学校給食摂取基準及び学校給食の標準食品構成の充実
- ・多様で魅力的な食事内容の充実  
(食味・食感・彩り等を含む)
- ・主食は原則米飯週4回、その他はパン又は麺類を使用
- ・季節の食材や地域農産物の活用
- ・素材を活かした料理の工夫や郷土食、行事食、選択給食の実施
- ・食料費の配慮

1人1食約300円で年間約200回の給食を提供しています。給食委託会社は株式会社イトランドです。今年度は約380食の調理・配食・洗浄を行っています。

### ～人気 給食メニュー紹介～

- わかめご飯：主食の中で一番人気メニューです。
- 鯖の味噌煮：おいしい味噌味が大好評です。タレまでおかわりする生徒が続出です。
- ナムル：副菜の野菜類は、生徒たちが食べやすいように味付けをしています。
- 鬼の蒲鉾入りそうめん汁：季節やイベントに応じた蒲鉾シリーズがあり、今回は節分を意識した鬼の蒲鉾を使用しました。そうめんを入れることで、よりおかわりが増すようです。

#### ○ご飯・パン

ご飯は学校で炊いています。自校炊飯になり、わかめご飯や炊きこみご飯などバラエティー豊かなご飯が提供できるようになりました。その日の献立により、炊きあがりのご飯の量を調整して、喫食率の向上を心がけています。パンは週一回、文明軒から納品しています。揚げパンは学校で揚げて味付けしています。ピザパンなどの調理パンも手作りです。

#### ○おかず

煮物・焼き物・揚げ物・蒸し物など和・洋・中華と味に変化を持たせながらバラエティーに富んだ料理を心がけています。



#### ○牛乳

給食には牛乳がつきます。カルシウム・たんぱく質がたくさん含まれています。

#### ○汁物・煮物

旬の食材や・野菜が豊富な料理を提供しています。食材の固さなどに配慮しています。

献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群
わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ナムル 鬼の蒲鉾入りそうめん汁	鯖 鶏卵 かまぼこ かつお節 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ もやし 長葱	米 麦 そうめん 砂糖	ごま油 ごま